

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 51°

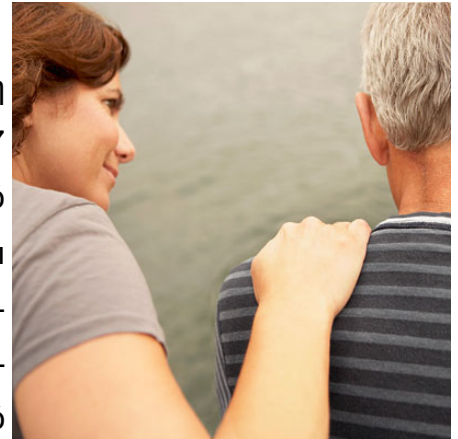
ΕΤΟΣ 15°

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '12

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer από το 1995 και η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer από το 2007 προσφέρουν συνεχώς τις υπηρεσίες τους στον Ελληνικό λαό ακούραστα και με καινοτόμες δράσεις μέχρι σήμερα. Εργαζόμενοι και εθελοντές με ενθουσιασμό μέχρι σήμερα υπηρετούμε τον πάσχοντα από άνοια -συνάνθρωπο και συμπολίτη μας- καθώς και τον αντίστοιχο περιθάλποντα. Σύμφωνα με μαρτυρίες ξένων επισκεπτών από Αυστραλία, Σουηδία, Αγγλία, Ιράν, κλπ. αποτελούμε ένα πολύ καλό πρότυπο φροντίδας ασθενών. Στο πρόσφατο Συνέδριο ασθενών που έγινε στην Αθήνα -2/11/2012 - όλες οι ομάδες ασθενών επιθυμούν να οργανώσουν ένα παρόμοιο μοντέλο δράσης όπου γιατροί, επαγγελματίες Υγείας, ασθενείς και περιθάλποντες ενώνουν τις δυνάμεις τους για τον ίδιο σκοπό: Την ποιότητα ζωής των ασθενών μας.



Δυστυχώς η χρηματοδότηση από το Υπουργείο Υγείας σταμάτησε από τον Ιούνιο και το Μοναδικό Μοντέλο Φροντίδας Ασθενών με Άνοια κινδυνεύει να καταρρεύσει. Ζητούμε την βοήθεια όλων όσων μπορούν να στηρίξουν αυτή την προσπάθεια να δώσουν το παρόν στις τιπάνιες προσπάθειες που κάνουμε, έτσι ώστε αυτή η Πρωτοβουλία Προσφοράς να μην σταματήσει.

Με εκτίμηση,

Μάγδα Τσολάκη

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDis) διοργανώνουν το

**8ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο
Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών με
Διεθνή Συμμετοχή**

28 Φεβρουαρίου – 3 Μαρτίου 2013,
Grand Hotel Palace, Θεσσαλονίκη
Πληροφορίες: 2310 810411 & 2310 351451



Στηρίξτε το έργο μας
901 11 162 162

€3,68/κλήση (από σταθερό ΟΤΕ με ΦΠΑ)

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες το 24ωρο

Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

1. Να προωθήσει την κατανόηση, την υποστήριξη καθώς και τη δράση όλων όσων έχουν οποιαδήποτε σχέση ή ενδιαφέρον που αφορά αυτή τη νόσο στα πλαίσια της ελληνικής επικράτειας
2. Να εγκαταστήσει επαφή με τις αντίστοιχες οργανώσεις άλλων χωρών
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς
4. Να ενθαρρύνει τη συνεργασία, το συντονισμό των ενεργειών και των δραστηριοτήτων μεταξύ των συλλόγων σε όλη την Ελλάδα για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των συγγενών με Νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αγγελίδου Ε.	Ευσταθίου Κ.	Μερτζιάνη Ε.	Πόππη Ε.
Αδαλή Μ.	Ζαγανάς Ι.	Μεταλληνός Ι.	Ρηγοπούλου Σ.
Αλεξιάδου Σ.	Ζαρκάδας Ν.	Μούγιας Α.	Σκιάνης Ι.
Αμερίδου Ι.	Ζαφειρίου Δ.	Μπίσσας Κ.	Σουμπάρα Μ.
Ανδριοπούλου Γ.	Ζαχείλα Κ.	Μπουλγκούρα Β.	Σταματάκης Ν.
Βασιλάκης Β.	Κακογιάννη Ν.	Μπρουχάτσα Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελεγράκη Θ.	Κάλφας Δ.	Οικονομίδης Δ.	Τζανουδάκη Α.
Βελημβασάκη Π.	Κατσιανού Γ.	Παγίτσας Ι.	Τζουράκης Π.
Βήτας Α.	Καραγιώργος Α.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσάνταλη Ε.
Βοσκοπούλου Δ.	Καρτσακλής Λ.	Παπαλιάγκας Β.	Τσοκανάρη Ι.
Γάτος Κ.	Κασσιδιάρης Σ.	Παπαναστασίου Π.	Τσολάκη Μ.
Γεώργιος Μ.	Κουφογιάννη Κ.	Παπαποστόλου Π.	Τσουνή Π.
Γεωργούση Μ.	Κυριακαλάκη Ε.	Παππά Α.	Φωτιάδου Α.
Γκλέτσος Α.	Κυριάκου Μ.	Παρασκευαΐδης Ν.	Φωτόπουλος Δ.
Γκουλιόβα Α.	Λυγερά Τ.	Παττακού Β.	Χατζηδαμίδου Θ.
Δήμας Κ.	Μαρκάτη Λ.	Πέτρου Δ.	Χατζηγεωργίου Γ.
Ελευθερίου Μ.	Μάρκου Ν.	Πετρούλιας Κ.	Ψαρουδάκη Κ.
Ευθυμίου Α.	Μελισσάρη Ι.	Πλατής Α.	

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Λυκάκης Ελευθέριος

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: "Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer"

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη),
2310 351451 (Αγ. Ιωάννης), 2310 904404 (Χαρίσειο), 2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Site: <http://www.alzheimer-hellas.gr>

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 51°

Ενημέρωση του Προέδρου της Δημοκρατίας Κάρολου Παπούλια για την άνοια στην Ελλάδα

Συνάντηση με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας Κάρολο Παπούλια είχε η Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, κ. Μάγδα Τσολάκη και η εθελόντρια Ελένη Αντωνιάδου, προκειμένου να τον ενημερώσουν για την άνοια στην Ελλάδα.

Κατά τη συνάντησή τους στο Προεδρικό Μέγαρο, η κυρία Τσολάκη -πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας νόσου Alzheimer- εξήγησε στον κ. Παπούλια ότι η ιατρική κοινότητα έχει πετύχει πολλά από το 1995, όπου -όπως εξήγησε- «στα βιβλία των Πανεπιστημίων υπήρχε μία μόνο παράγραφος για τη νόσο Alzheimer και την άνοια».

«Σήμερα, κύριε Πρόεδρε, είμαστε εδώ για να σας πούμε ότι υπάρχουν και καλά πράγματα στην Ελλάδα, για να σας χαροποιήσουμε. Και να σας πούμε ότι υπάρχουν και άνθρωποι ακέραιοι, οι οποίοι προσπαθούν να κρατήσουν κάποια πράγματα όρθια, με ιδανικά, με οράματα», είπε η καθηγήτρια Ιατρικής Μάγδα Τσολάκη.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer σε συνεργασία με την Παγκόσμια Εταιρεία N. Alzheimer χαρτογράφησαν την άνοια στην Ελλάδα σε μια έκθεση και μάλιστα η κ. Τσολάκη προσέφερε ένα αντίγραφο στον κ. Παπούλια. «Αυτά είναι πολύ ευχάριστα και ενθαρρυντικά νέα: ότι κάτι κινείται», απάντησε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας.

Στη συνάντηση, τόσο ο Πρόεδρος, όσο και η κ. Τσολάκη τονίσανε την σημασία του εθελοντισμού και της εκπαίδευσης αλλά και τις προσπάθειες που πρέπει να καταβάλουν όλοι (η Πολιτεία, οι εθελοντές και όλοι οι ενδιαφερόμενοι φορείς) προκειμένου να ακολουθήσουμε το παράδειγμα της Ευρώπης στην παροχή υπηρεσιών και δομών για τους ανθρώπους με άνοια.

Τέλος η κ. Τσολάκη συζήτησε με τον Πρόεδρο τα προβλήματα υποχρηματοδότησης (καθυστερήσεις μισθών και λειτουργικών εξόδων) που υπάρχουν σε όλες τις μονάδες που λειτουργούν κέντρα ημέρας ανά την Ελλάδα. Ο κ. Παπούλιας άκουσε με προσοχή τα προβλήματα αυτά και δήλωσε ότι θα βρίσκεται πάντα στο πλευρό των ανθρώπων που αγωνίζονται για τη Νόσο Alzheimer.



Για τη γλυκιά μου γιαγιάκα...

Να ξερες πόσο μου λείπεις! Πόσα ευχαριστώ σου είπα, αλλά και πόσα σου χρωστάω ακόμη. Ακόμη μυρίζω το άρωμά σου από το σαπούνι που πλενόσουν, που κούρνιαζα στην αγκαλιά σου και κοιμόμουν ήσυχη όταν ήμουν παιδάκι. Ακόμη ακούω τη γλυκιά σου φωνή να με συμβουλεύει. Η διάγνωση για την αρρώστια σου μας χτύπησε όλους σαν κεραυνός. Δεν ξέραμε. Λίγα πράγματα μόνο. Μάθαμε όμως. Πόσο περισσότερο άνθρωπος έγινα μαζί σου! Πόσο χαρά νιώθω μέσα μου που έστω και για λίγες μέρες, όταν σε φιλοξενούσα στο σπίτι μου, μπόρεσα να σε φροντίσω. Όταν το βράδυ σε πήγαινα στο κρεβάτι και σήκωνες τα κουρασμένα σου χεράκια να σου βάλω τη νυχτικά και μου 'δινες χίλιες ευχές κοιτώντας με στα μάτια. Όταν σ' έπιανα από το χέρι να ανεβείς το σκαλοπάτι του σαλονιού, ακόμη έχω την αίσθηση απ' το απαλό σου χέρι μέσα στο δικό μου! Όταν γελούσαμε..., πόσο γελούσαμε κάποιες στιγμές, όταν λόγω της αρρώστιας σου μπέρδευες τη φαντασία με την πραγματικότητα. Δεν θύμωνες... Γέλαγες και συ μαζί μας. Αχ καλή μου γιαγιάκα, ένιωθες ότι κάτι σου συμβαίνει. Το πάλευες. Αλλά... «Αχ μάνα μ'», μου έλεγες, «εγώ τελείωσα». «Μην απελπίζεσαι», σου έλεγα. «Έχεις εμάς». Μας είχες. Αλλά κυρίως είχες δίπλα σου μια νύφη με τεράστιο απόθεμα ψυχής και υπομονής. Εκείνη ήταν ο περιθάλποντάς σου, ο στύλος σου. Εμείς οι άλλοι ήμασταν βοηθητικοί. Τους τελευταίους μήνες μας φωνάζεις όλους με το όνομα της νύφης σου, «Άννα». Εκείνη πέρασε τα πολύ δύσκολα μαζί σου. Το ήξερες. Το αναγνώριζες.

Τα γέλια όμως σταμάτησαν. Η κατάσταση σου επιδεινώθηκε πολύ γρήγορα. Κανένας μας δεν μπορούσε να σε κρατήσει για φροντίδα στο σπίτι. Δεν έτρωγες, δεν έπινες για μέρες. Έπρεπε να νοσηλευτείς. Όταν ήρθα με την άλλη αγαπημένη σου εγγονή, την Αφροδίτη να σε δούμε στην κλινική, καταλάβαμε ότι δεν ήθελες να παλέψεις άλλο. «Κουράστηκα», μας είπες. Πώς να ξεχάσω όταν μου είπες «Σκύψε να σε αγκαλιάσω» και έσκυψα και σ' αγκάλιασα. Αν μπορούσα να γύριζα τον χρόνο πίσω σε 'κείνη τη στιγμή, θα σε αγκάλιαζα για δύο ώρες. Να σε χορτάσω. Σε αγκάλιασα μόνο για λίγο. Συχνώμη γιαγιάκα μου. Δεν άντεξα. Τα δάκρυα δεν κρατιόντουσαν άλλο. Ήξερα ότι ήταν η τελευταία μας αγκαλιά. Μετά από λίγες μέρες έφυγες για το 'μεγάλο ταξίδι'. Συχνώμη που δεν ήμασταν δίπλα σου εκείνη τη στιγμή. Δεν μπορούσαμε να το προβλέψουμε. Μας λείπεις. Εμένα μου λείπεις υπερβολικά. Ξέρω ότι εκεί που είσαι τώρα είσαι καλά. Έτσι παρηγορούμαι.

Θα σ' αγαπώ για πάντα. Δεν θα ξεχάσω ποτέ τις συμβουλές σου. Δεν θα σε ξεχάσω ποτέ!!

*Η εγγονή σου,
Μαρία Σωτηρίου
Νέα Μουδανιά*

Ευχαριστήρια επιστολή

Όταν συμβαίνει κάτι σαν αυτό, το μόνο που σκέφτεσαι είναι "γιατί σε μένα, γιατί σε μας". Πριν από τρία χρόνια έγινε η διάγνωση για Alzheimer. Μετά από πολλές ταλαιπωρίες και αντιμετώπιση άλυτων προβλημάτων ενός ανύπαρκτου κοινωνικού κράτους, βρήκαμε μια «**M.A.N.A.**» για τη μητέρα μας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ολόθερμα τη **Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer στις Αλυκές Βόλου**, για την ποιότητα υπηρεσιών που προσφέρει. Αν και το «ευχαριστώ», είναι πολύ μικρό, για να εκφράσει αυτό που αισθανόμαστε για σας. Από την πρώτη στιγμή νιώσαμε σίγουροι για την άρτια οργάνωση της μονάδας (τήρηση λεπτομερούς ιατρικού ιστορικού, καθαριότητα, εξαιρετική φροντίδα, διάθεση και ζήλος για προσφορά). Το προσωπικό συνολικά σαν ομάδα, αλλά και ο καθένας τους ξεχωριστά, αποτελούν υπόδειγμα προς μίμηση.

Όλα αυτά, θεωρώ, ότι αναδεικνύουν την αφοσίωση και την ευαισθητοποίησή σας απέναντι στο σοβαρό πρόβλημα της άνοιας. Είναι εντυπωσιακό πως αναπληρώνετε τη βοήθεια και τη φροντίδα που η οικογένεια αδυνατεί να δώσει. Δείχνετε σεβασμό στην προσωπικότητα και την αξιοπρέπεια καθενός ασθενή ξεχωριστά. Πάνω απ' όλα τους κάνετε να νιώθουν ασφάλεια –τόσο σημαντικό για ανθρώπους που η "ομίχλη" στο μυαλό, τους προκαλεί μεγάλο άγχος και μια ζωή γεμάτη από αντίο και ατέλειωτες νέες αρχές. Εδώ μπορούν να βλέπουν την επόμενη μέρα με ελπίδα και αισιοδοξία.

Δεν ξέρετε πόσο σημαντικό είναι για μας που δεν μπορούμε πια να ζούμε κοντά της, να ξέρουμε ότι ο δικός μας άνθρωπος έγινε και δικός σας. Η μητέρα μας ενσωματώθηκε σε μια νέα οικογένεια χωρίς το συναίσθημα ότι είναι βάρος στους άλλους. Παρέχετε σεβασμό της αυτονομίας και τη δυνατότητα στους ενοίκους σας να ζουν με τον δικό τους τρόπο και ρυθμό ώστε να νιώθουν αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση. Αίσθημα ότι ανήκουν κάπου, ότι κάποιος φροντίζει τις ιδιαίτερες ανάγκες τους με χαρά. Λειτουργείτε σαν μια ομάδα, στην οποία όλοι μπορούν να συμμετέχουν, εξαλείφοντας το αίσθημα της απομόνωσης, που συνήθως αισθάνονται τα άτομα με άνοια.

Για όλα αυτά, για την ανθρωπιά, για το σεβασμό, ένα μεγάλο ευχαριστώ!

Να είστε σίγουροι ότι αυτό που ζούμε θα το θυμόμαστε για όλη μας τη ζωή με ευγνωμοσύνη.

Οικογένεια Βαλασίδου Βασιλικής

Επιστολή περιθάλποντος

Πήρα την απόφαση να γράψω αυτήν την επιστολή – αυτήν την κατάθεση ψυχής, όπως προτιμώ να τη βλέπω εγώ, για να μοιραστώ μαζί σας κάποιες σκέψεις και συναισθήματά μου για το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη».

Ονομάζομαι Μαυροκορίδης Χρήστος κι εδώ και τρία χρόνια ανήκω κι εγώ στην οικογένεια της «Αγίας Ελένης», με την ιδιότητα του περιθάλποντος. Ένα «καταφύγιο» που έχει προσφέρει πολλά, τόσο στη μητέρα μου που πάσχει από τη νόσο Alzheimer, όσο και σε μένα προσωπικά και όλη την οικογένειά μας. Αυτά τα τρία χρόνια που έρχομαι σε επαφή με το προσωπικό έχω νιώσει τη ζεστασιά, την αγάπη και την φροντίδα τους. Είναι το στήριγμά μας.

Το κέντρο ημέρας είναι μια μεγάλη οικογένεια όπου ο ένας βοηθάει τον άλλον και όπου οι πάσχοντες κάνουν φιλίες και συναναστρέφονται μεταξύ τους και εκτός του κέντρου. Ταυτόχρονα, όμως, και εμείς οι περιθάλποντες γνωρίζουμε ο ένας τον άλλον, μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, συμβουλευόμαστε και συμβουλευόμαστε, με μια φράση, παίρνουμε κουράγιο. Προσωπικά έχω κάνει καλούς και αληθινούς φίλους. Κάτι ακόμα που αποκόμισα από το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη» είναι η νέα αντιμετώπισή μου απέναντι σε όλους τους ηλικιωμένους.

Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τους ψυχολόγους που όλα αυτά τα χρόνια βοήθησαν τη μητέρα μου, την Κα Ελένη την χορωδία, τη Φανή, τη Γεωργία, την Έλενα, ειδικότερα την Πετρίνα για εμάς τους περιθάλποντες, τη Λίτσα, και γενικότερα όλο το προσωπικό. Όλοι αυτοί, αλλά και όλοι όσοι δεν έχει τύχει εγώ να συναναστραφώ, αποτελούμε τα μέλη της οικογένειας της «Αγίας Ελένης».

Ειδικότερα, θα ήθελα να αναφερθώ στο Χρήστο, τον γυμναστή μας, που για μένα είναι η ψυχή του κέντρου. Δίνει απλόχερα την αγάπη του, δείχνει σε κάθε περίπτωση τον επαγγελματισμό του, είναι το αποκομμί όλων των πασχόντων που πηγαίνουν και του λένε ότι πρόβλημα έχουν. Είναι ο άνθρωπος που η μητέρα μου λατρεύει και που μου μιλούσε γι' αυτόν προτού καν τον γνωρίσω και διαπιστώσω κι εγώ το πόσο συνεργάσιμος, συνεπής και δοτικός είναι.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα, χρησιμοποιώντας την ιδιότητά μου ως περιθάλπων, ως ένας άνθρωπος που ζει τον πάσχοντα από κοντά και βιώνει όλα τα προβλήματα και τις αντιδράσεις του, να αναφερθώ σε ορισμένες μετατροπές που θεωρώ ότι μπορούν να γίνουν και να λειτουργήσουν προς όφελος των πασχόντων. Ταπεινή μου άποψη είναι ότι θα έπρεπε, ίσως, να λαμβάνεται περισσότερο υπόψη το μορφωτικό υπόβαθρο του πάσχοντα ούτως ώστε να διαμορφώνεται ένα πρόγραμμα που θα είναι σε θέση να ακολουθεί, χωρίς να αγχώνεται για τις επιδόσεις του. Είναι δύσκολο για εμάς του περιθάλποντες να προσπαθούμε να πείσουμε τους ανθρώπους μας να παρακολουθήσουν ένα πρόγραμμα όταν αυτοί δεν

αισθάνονται όμορφα με αυτό που κάνουν εκεί. Ανεξάρτητα, όμως, από το σημείο που προανέφερα, θεωρώ πως όλα τα προγράμματα είναι ουσιαστικής σημασίας και συμβάλλουν στην καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου. Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχηθώ να συνεχίσετε το σπουδαίο έργο που προσφέρετε και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για την αγάπη όλου του προσωπικού του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη».

Σας ευχαριστώ από καρδιάς.

Μαυροκορίδης Χρήστος



Εκ των έσω της ψυχής

Για την παράσταση του έργου «Υπηρέτης δύο αφεντάδων» στο Κινηματοθέατρο Αλέξανδρος.

Χωρίς να θέλω να σας αποσπάσω από τις θεάρεστες δημιουργικές σας δραστηριότητες, αδυνατώ να μη σας εκφράσω τις ευχαριστίες μου, αν και σαν ασθενής με άνοια, δεν συγκρατώ την όλη πλοκή του θεάματος. Παρόλα αυτά με συγκίνησε ικανοποιητικότερα το παίξιμο των παιδιών και με ταξίδεψε στη διάρκεια του έργου. Ήταν μια αύρα ξενοιασίας, που η εποχή μας, η ηλικία μου και η άνοια δεν μου παρέχουν.

Ευχαριστώ λοιπόν από ψυχής, διότι βοηθάτε και νέα παιδιά!

Να είστε πάντα καλά!

Παπαζαχαρίου Κων/νος

Εικαστική Έκθεση: «ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ» & Παράλληλες Εκδηλώσεις

Στις 9-14 Οκτωβρίου 2012 πραγματοποιήθηκε για δεύτερη συνεχή χρονιά η Εικαστική Έκθεση: «ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ» στη Γκαλερί Remezzo, η οποία διοργανώθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Ελλάς) και την Αντιδημαρχία Παιδείας, Αθλητισμού, Πολιτισμού και Νεολαίας Δήμου Καλαμαριάς. Στην εικαστική αυτή έκθεση συμμετείχαν 28 γνωστοί και καταξιωμένοι καλλιτέχνες.

Στα εγκαίνια της Έκθεσης που πραγματοποιήθηκαν στις 10/10/12, ο Πρόεδρος της Alzheimer Ελλάς, κ. Σ. Γκαβόπουλος, απηύθυνε χαιρετισμό. Θερμές ευχαριστίες οφείλονται στον Πρόεδρο του Δ.Σ. του Συλλόγου Καλλιτεχνών Εικαστικών Τεχνών Β. Ελλάδος, κ. Γ. Πολίτη, για την απονομή τιμητικού επαίνου στο Εργαστήριο Φωτογραφίας του Συλλόγου Φίλων-Εθελοντών Εταιρείας Προστασίας Ανηλίκων Θεσσαλονίκης, προς τιμήν της εκλιπούσης χαράκτριας Μαρίας Γεράρδη - Πασσαλή. Τη βραδιά έκλεισαν η Μ. Μποζαπαλίδου και ο Θ. Βουτσικάκης ερμηνεύοντας τραγούδια του Μ. Χατζηδάκι.

Στιγμιότυπο από την Εικαστική Έκθεση:
η κα Γ. Τσαπικίδου, Ταμίας του Δ.Σ. της Alzheimer Ελλάς,
η κα Mesander Dorothee (Κολάζ),
η κα Θ. Αρφανάκη, Ζωγράφος και
η κα Swart Marianne (Συνθέσεις με ύφασμα)



Λίγα λόγια για τους μουσικούς που μας ταξίδεψαν με τις μελωδικές τους φωνές



Η Μαριάννα Μποζαπαλίδου ασχολείται με τη μουσική από τεσσάρων ετών. Έχει δίπλωμα πιάνου, πτυχίο μουσικολογίας από το King's College of London, μεταπτυχιακό από το ίδιο Ίδρυμα και είναι Διδάκτωρ της Πολυτεχνικής Σχολής. Είναι εξωτερική συνεργάτης της ET3 και του Μεγάρου Μουσικής της Θεσσαλονίκης, ασχολούμενη με την πολιτιστική δράση της πόλης μας. Από το 2011 συνεργάζεται με τον τενόρο Θοδωρή Βουτσικάκη, σ' ένα ντουέτο που ξεχωρίζει με τις ζωντανές εμφανίσεις του στη Θεσσαλονίκη και όχι μόνο.

Ο Θοδωρής Βουτσικάκης σπούδασε μονωδία και θεωρητικά της μουσικής. Από νεαρή ηλικία συμμετείχε σε διάφορα καλλιτεχνικά δρώμενα: δύο φορές στο Φεστιβάλ Τραγουδιού Θεσσαλονίκης, στο ορατόριο «Μικρασιατική Ραψωδία», σε περιοδεία στην Αίγυπτο με σύγχρονη ορατοριακή -θρησκευτική μουσική, σε πολλά φεστιβάλ και χορωδίες.



Το Σάββατο 13 Οκτωβρίου 2012, στην Gallery "Remezzo", η Ειρήνη Πασχαλέρη, Βιολόγος με ειδίκευση στη διατροφή, αναφέρθηκε σε τρόπους υγιεινής διατροφής και μαγειρέματος. Μας κράτησε το ενδιαφέρον ενημερώνοντάς μας για εναλλακτικούς τρόπους εκτέλεσης γνωστών και παραδοσιακών συνταγών, ώστε οι αγαπημένες μας γεύσεις να μαγειρεύονται με πιο υγιεινούς τρόπους και έτσι να έχουμε πιο «ελαφριά» και με λιγότερες θερμίδες γευστικά αποτελέσματα.



Παράλληλες Εκδηλώσεις

Την Πέμπτη 11 Οκτωβρίου 2012, στο Βαφοπούλειο Πνευματικό Κέντρο, ο Θωμάς Κοροβίνης, Φιλολόγος - Συγγραφέας, αφηγήθηκε αποσπάσματα από το Λεύκωμά του: «Θεσσαλονίκη 1912-2012: Μέσα στα στενά σου τα σοκάκια...».

Ορισμένα από τα αποσπάσματα που αφηγήθηκε ο Θ. Κοροβίνης είναι τα εξής:

«Κάθε πρωί σε περπατώ στην παλιά παραλία σου, αγαπημένη, εκεί όπου ο ευφυής Εμπράρ είχε σχεδιάσει μια προκουαία, είκοσι πέντε μέτρα πιο μπροστά απ' τη σημερινή, έτσι που ο περίπατος θα γινόταν σχεδόν πάνω στα νερά του Θερμαϊκού σου.....»

Τις Καρυατίδες σου, τις «Μαγεμένες» σου, οχτώ ανάγλυφες μυθικές μορφές του αρχαίου κόσμου, σου τις άρπαξαν απ' τη «Στοά των ειδώλων», πίσω απ' τα «Λουτρά του Μπέη», και τώρα πια κρατούν συντροφιά στον Λούβρο στις δύο άλλες κλεμμένες ελληνίδες θεές, τη Νίκη και την Αφροδίτη».

Στιγμιότυπο από την παρουσίαση του λευκώματος του κ. Θ. Κοροβίνης, όπου η κα Θεοδώρα Λειψιστινού, Πρόεδρος Εφορευτικής Επιτροπής Βαφοπούλειο Πνευματικού Κέντρου καλωσορίζει τον συγγραφέα.

Την Παρασκευή, 12 Οκτωβρίου 2012, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με το Βαφοπούλειο Πνευματικό Κέντρο, διοργάνωσε συναυλία στην Αίθουσα Θεάτρου του ανωτέρω Κέντρου. Στον κατάμεστο χώρο τραγούδησαν αφιλοκερδώς η Μαριάννα Μποζαπαλίδου και ο Θοδωρής Βουτσικάκης, ο Γιάννης Γούτμαν έπαιξε πιάνο και σαξόφωνο, ακορντεόν και κρουστά η Πωλίνα Κατσαβούνη.

Ενθουσίασαν το κοινό με τραγούδια Μ. Χατζιδάκι, Ν. Ρότα και άλλων συνθετών και με την άφογη παρουσία τους κέρδισαν το αβίαστο χειροκρότημα των θεατών.



Η Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, καθηγήτρια Α.Π.Θ., Μάγδα Τσολάκη, καθώς και ο Πρόεδρος και το Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών ευχαριστούν τους καλλιτέχνες για την ευγενική προσφορά τους και τους εύχονται κάθε επιτυχία με τα μελλοντικά σχέδιά τους.

Δ. Περιστασινού

Πρόγραμμα ομιλιών στην αίθουσα "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ" Εθν. Αμύνης 1, Θεσσαλονίκη



ALZHEIMER ΕΛΛΑΣ

Ενημερωτικές Ομιλίες για
την Άνοια & την
«Τρίτη Ηλικία»

Πρόγραμμα Ομιλιών 2012-2013



"πάντα κάτι καινούριο, όπως όταν
είμασταν παιδιά..."

Πρόεδρος: Σινάκος Ζαχαρίας, Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής ΑΠΘ

7/12/12	Διατροφή και νόσος Alzheimer	Σινάκος Ζ. – Αιματολόγος, Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής ΑΠΘ
11/1/13	Κάπνισμα και νόσος Alzheimer	Πατάκα Π.- Καθηγήτρια Πνευμονολογίας
8/2/13	Μικροτραυματισμοί εγκεφάλου και νόσος Alzheimer	Φόρογλου Ν.- Νευροχειρουργός, Επίκουρος Καθηγητής ΑΠΘ

Πρόεδρος: Χουσιιάδας Λάμπρος, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχολογίας ΑΠΘ

1/3/13	Το τραύμα στους ηλικιωμένους	Κεσίσσογλου Ι.- Αν. Καθηγητής Ιατρικής ΑΠΘ
5/4/13	Τα στάδια, τα είδη και τα αποτελέσματα της μνήμης στην άνοια	Γραμματικός Φ.- Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής ΑΠΘ
17/5/13	Γνωστική και συναισθηματική Γήρανση: πορεία και παρεμβάσεις	Μωραΐτου Δ.- Λέκτορας Ψυχολογίας ΑΠΘ
7/6/13	Συμβολή στη συζήτηση για την Ποιότητα Ζωής: Ιδιαίτερη αναφορά στην προχωρημένη ηλικία	Χουσιιάδας Λ.- Ομότιμος Καθηγητής Ψυχολογίας ΑΠΘ

Οι ομιλίες θα πραγματοποιούνται ημέρα Παρασκευή και ώρες 17.00-19.00.
Περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο: 2310.830667 εσωτ.32
ή στο email: ekpaideusi.alz@gmail.com.

1ο Συνέδριο Νευροψυχολογίας Γ' Ηλικίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Το Συνέδριο πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 18-20 Οκτωβρίου στη Θεσσαλονίκη στο ξενοδοχείο Grand Hotel Palace, τη διοργάνωση του οποίου ανέλαβαν η Alzheimer Hellas και το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDis). Το συνέδριο παρακολούθησαν επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και μη, φοιτητές, ασθενείς και περιθάλποντες.



Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου παρουσιάστηκαν ενδιαφέρουσες ομιλίες καλύπτοντας θέματα της σύγχρονης έρευνας και βιβλιογραφίας. Στόχος μας ήταν η ενημέρωση και ο εμπλουτισμός της γνώσης σχετικά με τα νέα δεδομένα περί της Νευροψυχολογίας και ειδικότερα ο ρόλος της στην Γ' ηλικία.

Όσο επιτυχία ενός συνεδρίου -πέραν της ενημέρωσης- είναι αν καταφέρει να εμψυχήσει στον κάθε συμμετέχοντα περαιτέρω προβληματισμό και εμβάθυνση στις ήδη αποκτημένες γνώσεις. Πιστεύουμε ότι το καταφέραμε!

Εκ μέρους των διοργανωτών ευχαριστούμε θερμά όσους συνέβαλλαν στην επιστημονική οργάνωση του συνεδρίου, όλους τους ομιλητές που το στελέχωσαν καθώς όλους συμμετείχαν στην παρακολούθησή του.

Δελτίο εγγραφής μέλους

ΑΙΤΗΣΗ

Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην **Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** και να έχω όλα τα προνόμια καθώς και τη συμμετοχή στις διάφορες δραστηριότητες της Εταιρείας.

Το ποσό της ετήσιας συνδρομής είναι 30 €.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΡΙΘΜ. Τ.Κ.

ΠΟΛΗ..... ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΗΛ.....

Ηλεκτρονική Διεύθυνση (E-mail).....

Η διεύθυνση αποστολής της ταχυδρομικής επιταγής είναι:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΠΕΤΡΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑ 13, ΤΚ 546 43 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ: 2310 810411, FAX: 2310 925802
e-mail: info@alzheimer-hellas.gr



Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Νομού Λασιθίου

Βασικός στόχος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Νομού Λασιθίου, από την ίδρυσή της, ήταν η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Alzheimer, καθώς και η αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών προς τους πάσχοντες και τους περιθάλποντές τους.

Αρχικά, το 2011, η Εταιρεία πραγματοποίησε διήμερα εκπαιδευτικά σεμινάρια για τους επαγγελματίες υγείας του Νομού Λασιθίου, καθώς και ενημερωτικές συναντήσεις για το ευρύ κοινό. Στη συνέχεια, τον Ιούλιο του 2012, η Εταιρεία διοργάνωσε διήμερη εκπαίδευση στην έδρα της, στο χώρο του Θ.Χ.Π. Λασιθίου Κρήτης. Στόχος της συγκεκριμένης εκπαίδευσης ήταν οι επαγγελματίες υγείας του Νομού Λασιθίου να έρθουν σε επαφή και να μάθουν να χρησιμοποιούν τα τεστ νευροψυχολογικής εκτίμησης.

Ιδιαίτερη τιμή για την Εταιρεία μας ήταν η παρουσία των δύο εκπαιδευτών, μελών της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών «Alzheimer Hellas», με την οποία υπάρχει άριστη συνεργασία. Εκπαιδευτρίες ήταν η Dr Κουντή_Φωτεινή, Γνωστική Νευροψυχολόγος, Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας "Αγία Ελένη" Θεσσαλονίκης και η κ. Πόππη Έλενα, Ψυχολόγος. Στην εκπαίδευση αυτή συμμετείχαν επαγγελματίες υγείας από όλο το Νομό Λασιθίου, από διάφορους φορείς, καθώς και ιδιώτες.

Την **Παγκόσμια Ημέρα για τη νόσο Alzheimer 2012**, η Εταιρεία μας πραγματοποίησε τις ακόλουθες δράσεις:

- ▶ **Ευαισθητοποίηση του κοινού** για τη νόσο με άρθρα και ομιλίες στα τοπικά Μ.Μ.Ε. και ενημερωτικές συνεντεύξεις σε ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς του Νομού
- ▶ **Περίπτερα ενημέρωσης** στον Άγιο Νικόλαο, τη Νεάπολη και την Ιεράπετρα
- ▶ **Δωρεάν ψυχομετρική αξιολόγηση** ηλικιωμένων στην έδρα της Εταιρείας στο Θ.Χ.Π.Λ. στον Άγιο Νικόλαο και
- ▶ **Ευαισθητοποίηση μαθητών για την άνοια σε δημοτικά σχολεία** της Νεάπολης, του Αγίου Νικολάου και της Ιεράπετρας από μέλη της Εταιρείας και οργάνωση δρώμενου με παιδιά και ηλικιωμένους από Κ.Α.Π.Η.

Μελλοντικές δράσεις της Εταιρείας είναι η ίδρυση Κέντρων Μνήμης, Ομάδων Περιθάλποντων και Ασθενών, καθώς και άλλων δράσεων, στα πλαίσια πάντα της εκπαίδευσης, της ενημέρωσης, της πρόληψης και της θεραπείας.



Δράσεις της Εταιρείας Alzheimer στο Ρέθυμνο

Η εταιρεία μας το δίμηνο Σεπτεμβρίου - Οκτωβρίου υλοποίησε τις παρακάτω δραστηριότητες. Μετά τις διακοπές του Αυγούστου ξεκίνησε το ιατρείο μνήμης στο χώρο της εταιρείας μας. Το ιατρείο παρέχει τη δυνατότητα στους ασθενείς να κλείνουν ραντεβού καθημερινά, όλες τις εργάσιμες ημέρες από τις 10 - 12 το πρωί. Οι ιατροί παρέχουν τις υπηρεσίες τους κάθε Τετάρτη απόγευμα. Προς το παρόν έχουν πραγματοποιηθεί 13 ραντεβού.

- ➔ Πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο γηροκομείο "Αγκάλη-home", στο Γερακάρι του Ν. Ρεθύμνης, όπου εξετάστηκαν οι ασθενείς του ιδρύματος από νευρολόγους και ψυχολόγους της εταιρείας μας.
- ➔ Στις 26 Σεπτεμβρίου, σε συνεργασία με τον πολιτιστικό σύλλογο Χρωμοναστηρίου, στον χώρο του στρατιωτικού μουσείου Ρεθύμνης και στα πλαίσια του εορτασμού της παγκόσμιας ημέρας Alzheimer έγινε εκδήλωση και ομιλία με θέμα: "Υγιής νους – Υγιής τρίτη ηλικία" από τους ψυχολόγους της εταιρείας μας.
- ➔ Επίσης, ο γραμματέας του συλλόγου και ψυχολόγος των ΚΑΠΗ του Δήμου μας έκανε ομιλία και στα πέντε ΚΑΠΗ της πόλης μας με θέμα "Υγιής νους στην τρίτη ηλικία". Όλες οι ενημερωτικές εκδηλώσεις είχαν σημαντική συμμετοχή και το κοινό επέδειξε απρόσμενα μεγάλο ενδιαφέρον για το θέμα.

Τέλος, σημαντική ήταν και η συμμετοχή του συλλόγου μας στην 3η Παγκρήτια Διεπιστημονική Συνάντηση Νόσου Alzheimer και Συναφών διαταραχών, που διοργανώθηκε από την εταιρεία Alzheimer του Ν. Ηρακλείου, στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας Alzheimer και εορτασμού του έτους 2012 ως ευρωπαϊκού έτους για υγιή και ενεργό τρίτη ηλικία.

«Μια μέρα χωρίς το Κέντρο Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων»

Δεν μπορώ να ξέρω αλήθεια πόσοι αντιλήφθηκαν πως χθες 13 του Σεπτεμβρίου το Κέντρο Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων, δεν λειτούργησε αφού οι εργαζόμενοι σ' αυτό προχώρησαν σε στάση εργασίας διαμαρτυρόμενοι για τη γενικότερη υποχρηματοδότηση της δομής, που δεν επιτρέπει ούτε καν την πληρωμή του ενοικίου, αλλά ούτε και των υπολοίπων δαπανών για τη λειτουργία του. Όμως, εμείς που έχουμε τακτικούς καθημερινούς «μαθητές» δυσκολευτήκαμε πολύ να σπρώξουμε αυτή τη μέρα στο τέλος της.

Αξημέρωτα ντύθηκε και στολίστηκε η κυρία Ελπινίκη και έτοιμη για το «σχολείο» της είπε: «Πάμε, δεν θέλω ν' αργήσουμε». Κι ας της το 'χαμε εξηγήσει από την προηγούμενη κι ας το επαναλάβουμε πριν πέσει για ύπνο. Αυτή εκεί, επιλεκτικά, λες, ξεχνώντας ότι περισσότερο τη στεναχωρεί και την απελπίζει: μια μέρα χωρίς «σχολείο».

Πιάνουμε την ιστορία από την αρχή και εξηγούμε τα ανεξήγητα:

«Μαμά οι άνθρωποι δεν πληρώνονται και θέλουν να το μάθουν όλοι και να γίνει κάτι». «Ε, μια μέρα είναι θα περάσει». Στα μάτια της παγώνει ένας αδιόρατος τρόμος, το στόμα της στρογγυλεύει σε μια ανεκλάλητη κραυγή. Καθόμαστε δίπλα της, την κανακεύουμε σαν παιδάκι, μα πως μπορούμε να γίνουμε πειστικοί και καθησυχαστικοί για κάτι που δεν μπορούμε ούτε οι ίδιοι να πιστέψουμε και να κατανοήσουμε. Πόσο μπορούν αυτοί οι άνθρωποι καθημερινά να κάνουν κατάθεση ψυχής σ' αυτή την αιμοδιψή εποχή χωρίς στοιχειώδη αμοιβή, χωρίς καν την ασφάλεια και τη σιγουριά του εργασιακού τους αύριο;

Κι εμείς, θιασώτες και υποστηρικτές της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης, όχι μόνο από ιδεολογία, αλλά και εκ του αποτελέσματος στον άνθρωπό μας, δεν μπορούμε να πιστέψουμε πως κι αυτό παζαρεύτηκε στο μνημόνιο, πως και αυτό θα θυσιαστεί για την πληρωμή των τοκοχρεολυσίων, πως οι μανάδες και οι πατεράδες μας αβοήθητοι θα παραπαίνουν και θα βουλιάζουν κάθε μέρα στον φαύλο κύκλο της σύγχυσης και της λησμονιάς τους. Κι αναρωτιόμαστε μήπως σ' αλήθεια οι ιθύνοντες έχουν να μας προτείνουν οικονομικότερες λύσεις όπως η λοβοτομή, ας πούμε, ή ο Καϊάδας.

Εμείς, πάντως, δεν μπορούμε να φανταστούμε ούτε μια μέρα χωρίς εσάς. Ούτε μια μέρα χωρίς το αγαπημένο μας «σχολείο».

Σας ευγνωμονούμε για την ανεξάλειπτη από καρδιάς προσφορά σας.

Νίκη Μετζιδάκη,
Περιθάλπουσα ασθενούς με νόσο Alzheimer

Εταιρεία Νόσου Alzheimer Αθηνών



Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

λειτουργεί 4 Κέντρα Ημέρας για Ασθενείς με Άνοια στο Παγκράτι (τηλ.2107013271), στην Πανόρμου (τηλ.210 6424228), στο Μαρούσι (τηλ.210 6180073) και στην

Ηλιούπολη (τηλ. 2109706347). Το Κέντρο Ημέρας για Ασθενείς με Άνοια στο Παγκράτι, **από 1 Νοεμβρίου παραμένει ανοικτό έως τις 8.00 μμ**, προσφέροντας τις υπηρεσίες του σε ασθενείς και περιθάλποντες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Σκοπός των Κέντρων Ημέρας είναι κυρίως η οργάνωση και εφαρμογή ομαδικών και ατομικών θεραπευτικών προγραμμάτων για τα άτομα με διαγνωσμένη νόσο Alzheimer ή άλλες μορφές Άνοιας, που βρίσκονται στα αρχικά έως και μεσαία ή πιο προχωρημένα στάδια της νόσου.

Μετά από κλινική εξέταση από τον νευρολόγο ή τον ψυχίατρο του Κέντρου Ημέρας, νευροψυχολογική εκτίμηση από τον ψυχολόγο και λήψη κοινωνικού ιστορικού οι ασθενείς που επιθυμούν να συμμετάσχουν στα προγράμματα του Κέντρου εντάσσονται σε ομάδες, ανάλογα με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

Στις ομάδες εφαρμόζονται θεραπευτικά προγράμματα, που στόχο έχουν τη νοητική ενδυνάμωση των ασθενών, την κινητοποίησή τους και τη διατήρηση των δεξιοτήτων και των επικοινωνιακών ικανοτήτων τους για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή.

Το πρόγραμμα των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνει:

- ✓ Ιατρική παρακολούθηση των ασθενών
- ✓ Τακτική εκτίμηση των νοητικών τους λειτουργιών
- ✓ Θεραπείες ενδυνάμωσης νοητικών λειτουργιών (μνήμης, προσοχής κ.λ.π.)
- ✓ Θεραπείες τέχνης
- ✓ Ατομική και ομαδική δημιουργική απασχόληση
- ✓ Προγράμματα Γυμναστικής
- ✓ Άλλες ειδικές θεραπείες (λογοθεραπεία, εργοθεραπεία κ.ά.)

Οι οικογενειακοί περιθάλποντες αποτελούν ευαίσθητο πληθυσμό με ιδιαίτερες ανάγκες, και η ολοήμερη λειτουργία του Κέντρου Ημέρας πιστεύουμε ότι θα συμβάλει περισσότερο στην ανακούφιση του φορτίου τους. Η προσφορά των υπηρεσιών του Κέντρου Ημέρας και τις απογευματινές ώρες καλύπτει ακόμη μεγαλύτερο μέρος των αναγκών των περιθάλπόντων που δεν μπορούν να εξυπηρετηθούν τις πρωινές ώρες.

Η απογευματινή λειτουργία του Κέντρου Ημέρας περιλαμβάνει Ιατρείο Μνήμης, Ιατρείο Ψυχιατρικής υποστήριξης περιθάλπόντων, συνεδρίες μη φαρμακευτικών θεραπειών για τους ασθενείς, ψυχοεκπαίδευση περιθάλπόντων, ομάδες γυμναστικής για περιθάλποντες και κάθε Τετάρτη απόγευμα **Alzheimer Café**.

Το **Alzheimer Café** αποτελεί μια νέα δραστηριότητα του Κέντρου Ημέρας στο Παγκράτι. Πρόκειται για ένα συνδυασμό εκπαίδευσης και υποστήριξης κυρίως για περιθάλποντες. Φιλοδοξεί να αποτελέσει σημείο συνάντησης για τους ανθρώπους με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας, τους περιθάλποντες, τους φίλους, τους συγγενείς και τους ενδιαφερόμενους σχετικά με την άνοια. Στο **Alzheimer Café** παρέχεται η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να συνομιλούν τακτικά με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα μνήμης, να ανταλλάσσουν εμπειρίες, να δίνουν και να παίρνουν συναισθηματική υποστήριξη. Οποιοσδήποτε προβληματίζεται σχετικά με τη μνήμη του ή τη μνήμη αγαπημένου προσώπου μπορεί να συμμετέχει. Θα υπάρχει υποστήριξη και παροχή πληροφοριών σε χαλαρό, ασφαλές, φιλικό και χωρίς στίγμα περιβάλλον. Το **Alzheimer Café** είναι μια ευκαιρία να κάνουν οι περιθάλποντες ένα διάλειμμα από το τόσο δύσκολο έργο τους. Το **Alzheimer Café** θα συντονίζεται από εκπαιδευμένους εθελοντές με την υποστήριξη επαγγελματιών υγείας της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Αθηνών. Όλοι οι ενδιαφερόμενοι είναι ευπρόσδεκτοι!

Συγκεκριμένα, η απογευματινή λειτουργία του Κέντρου Ημέρας περιλαμβάνει:

- ➔ **ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ** (Δευτέρα & Παρασκευή, 4.00 μμ-7.30 μμ)
- ➔ **ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ** για ανθρώπους με προβλήματα μνήμης (Δευτέρα & Τετάρτη, 4.30 μμ-7.00 μμ)
- ➔ **ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ** για ανθρώπους με ήπια προβλήματα μνήμης (Τρίτη & Πέμπτη, 4.00 μμ-6.00 μμ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

- ▶ **ALZHEIMER CAFÉ** (κάθε Τετάρτη, 5.00 μμ-7.00μμ)
- ▶ **ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ** για Περιθάλποντες (Τρίτη & Πέμπτη, 6.30μμ-7.30μμ)
- ▶ **ΙΑΤΡΕΙΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΩΝ** (κάθε Τρίτη, 4.00μμ-7.00μμ)
- ▶ **ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΩΝ** (κάθε Πέμπτη 6.00μμ- 8.00μμ)

Για δηλώσεις συμμετοχής καλέστε στη Γραμματεία (τηλ. 210 7013271) εργάσιμες ημέρες και ώρες 9.00 πμ – 8.00 μμ.

Παναγιώτα Ζώη, Ψυχολόγος
Υπεύθυνη προγράμματος
«Φροντίδα στο σπίτι για ασθενείς με άνοια»

Δελτία Τύπου από Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών σε συνεργασία με τον Δήμο Ηλιούπολης και την Α' Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών – Αιγιή-τειο Νοσοκομείο- ξεκίνησε τη λειτουργία ενός νέου Κέντρου Ημέρας για άτομα με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Το Κέντρο Ημέρας στεγάζεται στο χώρο του Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης (3^ο ΚΑΠΗ Ηλιούπολης), τον οποίο έχει παραχωρήσει ο Δήμος Ηλιούπολης. Το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί ως μονάδα ημερήσιας παραμονής, απασχόλησης και θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν θεραπευτικά προγράμματα, με στόχο τη νοητική ενδυνάμωση, την κινητοποίησή τους και τη διατήρηση των δεξιοτήτων και των επικοινωνιακών ικανοτήτων τους για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή. Το Κέντρο Ημέρας εξυπηρετεί καθημερινά 10-15 ασθενείς και στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Στις δραστηριότητες του Κέντρου Ημέρας περιλαμβάνονται:



- ▶ Ιατρείο μνήμης
- ▶ Ομάδες θεραπείας νοητικής ενδυνάμωσης
- ▶ Δημιουργική απασχόληση (Εργοθεραπεία, Λογοθεραπεία κ.ά.)
- ▶ Ψυχοκοινωνική υποστήριξη στις οικογένειες των ασθενών
- ▶ Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας

Το έργο αυτό εντάσσεται στις άοκνες προσπάθειες της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Αθηνών να δημιουργήσει βάσεις για τη φροντίδα των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους μέσα στην κοινότητα. Γιατί, όπως έχει αποκαλύψει η επιστημονική έρευνα, η περίθαλψη στην κοινότητα έχει θετικά αποτελέσματα τόσο για την έκβαση της ασθένειας όσο και για την ποιότητα ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους. Υπηρεσίες με τέτοια βάση δίνουν τη δυνατότητα έγκαιρης διάγνωσης και θεραπείας, περιορίζουν τον κοινωνικό στιγματισμό και οδηγούν στην ανάπτυξη δικτύου υπηρεσιών σε τοπική κλίμακα.

Όλες οι παροχές του Κέντρου Ημέρας είναι δωρεάν.

Λειτουργεί κάθε **Τρίτη, Τετάρτη και Παρασκευή, 10.30 -13.00.**

Διεύθυνση Αγίου Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, τηλέφωνο: 210-9706347

Η Εταιρεία νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών σε συνεργασία με τον Δήμο Αμαρουσίου ξεκίνησε την καθημερινή λειτουργία του Κέντρου Ημέρας για άτομα με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας.

Το Κέντρο Ημέρας στεγάζεται σε χώρο που έχει παραχωρήσει ο δήμος Αμαρουσίου και είναι έργο συγχρηματοδοτούμενο από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη ανθρώπινου δυναμικού ΕΣΠΑ 2007-2013.

Το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί ως μονάδα ημερήσιας παραμονής, απασχόλησης και θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν θεραπευτικά προγράμματα, με στόχο τη νοητική ενδυνάμωση, την κινητοποίησή τους και τη διατήρηση των δεξιοτήτων και των επικοινωνιακών ικανοτήτων τους για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή. Στις δραστηριότητες του Κέντρου Ημέρας περιλαμβάνονται:

- ▶ Ιατρείο μνήμης
- ▶ Ομάδες θεραπείας νοητικής ενδυνάμωσης
- ▶ Δημιουργική απασχόληση (Εργοθεραπεία, Λογοθεραπεία κ.ά.)
- ▶ Ψυχοκοινωνική υποστήριξη στις οικογένειες των ασθενών
- ▶ Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας

Το Κέντρο Ημέρας εξυπηρετεί καθημερινά 15-20 ασθενείς και στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Όλες οι παροχές του Κέντρου Ημέρας είναι δωρεάν.

Λειτουργεί Δευτέρα έως και Παρασκευή 09:00-14:00.

Με τη δράση αυτή διευρύνονται ποσοτικά και ποιοτικά οι υπηρεσίες πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας που παρέχονται στους πολίτες της ευρύτερης περιοχής των βορείων προαστίων απ' όπου απουσιάζουν παρόμοιες υπηρεσίες και δομές, επιτυγχάνοντας έτσι την καλύτερη χωροταξική κατανομή υπηρεσιών για τους ασθενείς με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές Άνοιας.

3^η Παγκρήτια Διεπιστημονική Συνάντηση

Η εσμός πλέον για το νησί μας το Συνέδριο για τη Νόσο Alzheimer και τις συναφείς διαταραχές που πραγματοποιήθηκε στο Επιμελητήριο Ηρακλείου από 28-30 Σεπτεμβρίου 2012 από την Εταιρεία «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ».

Η 3^η Παγκρήτια Διεπιστημονική συνάντηση, όπως ονομάζεται το συνέδριό μας, απετέλεσε συνέχεια της 1^{ης} και 2^{ης} Διεπιστημονικής Συνάντησης που οργανώθηκαν με επιτυχία στην πόλη μας το 2007 και 2010 αντίστοιχα. Η θεματολογία και η όλη, ιδιαίτερα προσεγγμένη, οργάνωση ανέβασαν εξαιρετικά το επίπεδο του συνεδρίου.

«Δικαιοπολιτικός προβληματισμός για τους συνανθρώπους μας που πάσχουν από Alzheimer» ήταν ο χαρακτηρισμός του συνεδρίου από τον Τύπο. Η πρώτη ημέρα έκλεισε με την εισήγηση-ομιλία «Βιοηθική και Άνοια» του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Μ και Λ κ.κ. Νικολάου. Η αίθουσα της Βασιλικής του Αγίου Μάρκου ήταν ασφυκτικά γεμάτη – όχι μόνο από συγγενείς πονεμένων ανθρώπων, αλλά και από συνανθρώπους μας που θέλουν να δουλέψουν δίπλα στους ασθενείς με Alzheimer. Στον Τύπο επισημάνθηκε ακόμα ότι σε μια κοινωνία που περνά δύσκολες ώρες και συμβαίνουν πολλά, υπάρχουν αρκετοί συνάνθρωποί μας που δουλεύουν για τον συνάνθρωπό μας με ενθουσιασμό, αυταπάρανηση και χωρίς κίνητρα ιδίου οφέλους. Υπογραμμίστηκε, επίσης, ότι είναι ενθαρρυντική η παρουσία της Εταιρείας ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ με τις παρεμβάσεις της, τα προγράμματα για τους ασθενείς, τη στήριξη των οικογενειών, την εκπαίδευση των περιθαλπόντων και το καφέ Alzheimer της Παρασκευής. Μια ολόκληρη εβδομάδα αφιερωμένη στους ασθενείς με άνοια, τις οικογένειές τους και τους περιθάλποντες.

Με την ευκαιρία του συνεδρίου ο Τύπος επιβραβεύει την εταιρεία ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ και όλους όσοι συνεργάζονται μαζί της τονίζοντας ότι «με εκδηλώσεις και δραστηριότητες τέτοιου είδους νοιώθουμε ότι η Ελλάδα δεν χάθηκε». Η υπόθεση της ανθρωπιστικής ελληνικής κοινωνίας δεν βούλιαξε σε συμφέροντα και προσωπικές στρατηγικές. Τέτοιου είδους δράσεις μας κάνουν αληθινά αισιόδοξους».



Ιωάννα Κορτσιδάκη

Εκδηλώσεις Ρόδου



Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» της Εταιρείας Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παιδιών και ενηλίκων «Πανάκεια» πραγματοποίησε στις 21 Σεπτεμβρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για τη νόσο Alzheimer, εκδηλώσεις στο νησί της Λέρου με τη στήριξη του τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας του Δήμου Λέρου.

Ειδικότερα, τη Δευτέρα 24 Σεπτεμβρίου ο Δρ Πλατής Αναστάσιος, Ψυχίατρος και επιστημονικός υπεύθυνος της εταιρείας «Πανάκεια», μίλησε για τη μνήμη και τις διαταραχές της καθώς και για θέματα πρόληψης.

Επιπλέον, από τη Δευτέρα 24 Σεπτεμβρίου έως την Τετάρτη 26 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκαν δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών από ειδικευμένους επαγγελματίες υγείας. Σ' αυτά τα τεστ μνήμης συμμετείχαν 55 άτομα εκ των οποίων 46 άτομα αξιολογήθηκαν.

Ευχαριστούμε τον Δήμο Λέρου καθώς και την Κοινωνική Λειτουργό κα Βασιλική Ευαγγέλου για τη φιλοξενία και τη διοργάνωση των εκδηλώσεων. Ευχαριστούμε, ακόμη, τους κατοίκους της Λέρου για τη μεγάλη ανταπόκριση και τη συμμετοχή. Η προσπάθεια αυτή δείχνει για άλλη μια φορά την ανάγκη πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στον πληθυσμό του νομού Δωδεκανήσου.



Μερικές εικόνες από τη ζωή μου.

Επανομή, καλοκαίρι 2012

Εκινήσαμε εγώ και ο μπαμπάς, ένα ζευγάρι 2 άτομα και τώρα είμαστε 22. Μια οικογένεια και θα έρθουν κι άλλοι. Το καλοκαίρι μένουμε στην Επανομή. Σε αυτό το σπίτι, σε αυτόν τον κήπο με τα 4 παιδιά μας, 2 κορίτσια και 2 αγόρια. Μεγάλωναν με χαρές, παιχνίδια, με τις παρέες τους και εγώ τα χαιρόμουν. Ήμασαν επτά άτομα. Τώρα η ζωή μου άλλαξε. Τα χρόνια πέρασαν. Τα παιδιά παντρεύτηκαν και έφυγαν. Πήγαν στο δικό τους σπίτι. Η πεθερά μου και ο Γιώργος έφυγαν και αυτοί στον ουρανό. Έμεινα μόνη μου με τις αναμνήσεις. Υπερήλικη γιαγιά με το μπασιτόνι προσπαθώ να σταθώ όρθια και να περπατήσω. Σκέφτομαι πόσο γρήγορα περνάει το ταξίδι της ζωής μας; Και το δικό μου ταξίδι είναι μεγάλο. Στα μαλλιά μου ήρθαν τα χιόνια και πόνοι στα πόδια, αρθρικά... Δεν παραπονούμαι γι' αυτό, είναι η φυσιολογική φθορά. Παρακαλώ το Θεό να έχω σωστό το μυαλό μου και να αυτοεξυπηρετούμαι. Χαίρομαι που τα παιδιά μου έχουν καλές οικογένειες και έχω πολλά εγγόνια που με αγαπούν όλοι τους και με σέβονται. Με επισκέπτονται τακτικά. Δεν έχω κανένα παράπονο και με βοηθούν...

Όταν με ρωτούν πόσα παιδιά έχω, λέω 8 και όχι 4. Έχω και 11 εγγόνια και 2 δισέγγονα. Έχω τέσσερις εγγονούλες. Η πρώτη η Θ., αρραβωνιασμένη. Με πόση χαρά περιμένω να δω τον Μ. μας γαμπρό και τη Θ. μας νυφούλα! «Να γίνει ο γάμος τους με τις ευχές και τις ευλογίες της εκκλησίας μας». Θα είναι όλη η μεγάλη μας οικογένεια και θα τους χαρώ όλους μαζί. Περιμένω να δω αυτή τη χαρά... Γιατί η ηλικία μου είναι πολύ μεγάλη. Καταλαβαίνω είμαι στο ηλιοβασίλεμα της ζωής μου και πλησιάζει η Δύση... Θέλω να με θυμάστε όπως είμαι χαρούμενη και γελαστή με την πραότητα στο πρόσωπο μου... Σας εύχομαι με όλη μου την καρδιά να έχετε αγάπη πάντοτε μεταξύ σας όπως τώρα. Να πηγαίνετε στην εκκλησία. Εκεί θα βρείτε την χαρά, τη γαλήνη και την ειρήνη στη ψυχή σας. Να αγαπάτε τον Χριστό μας που Σταυρώθηκε για μας, την Παναγία μας, την Πατρίδα μας, τους Αγίους μας και όλο τον κόσμο. Αγαπημένα μου παιδιά και εγγόνια, σας χαιρετώ με πολλή αγάπη η μαμά και γιαγιά σας.

Ο Θεός και η Παναγία μας να σας προστατεύει. Σας ευχαριστώ όλους...

ΥΓ: Αν κάποτε άθελά μου σας στενοχώρησα, σας παρακαλώ να με συγχωρέσετε. Όπως και εγώ εσάς.

Η μαμά και γιαγιά σας, Ο.

Επιστολή

Αγαπητή κυρία Τσολάκη και συνεργάτες του κέντρου

Πριν λίγες μέρες η μητέρα μου, κυρία Ασημίνα Παπαχατζή, έφυγε από κοντά μας, μετά από τριετή αγώνα με τη νόσο και συνοδές παθήσεις που είχαν επιβαρύνει πολύ την υγεία της. Όλα αυτά τα χρόνια, στην καθημερινή μάχη που έδινα μαζί της για την υγεία της, την φροντίδα της, την αξιοπρέπεια της, ένιωθα ότι δεν ήμουν μόνος. Είχα μαζί όλους τους αγγέλους που έχουν σήμερα την γήινη θέση του προσωπικού του κέντρου σας, που με τόση αγάπη και αγώνα υποστηρίζετε καθημερινά. Άνθρωποι που προσφέρουν ένα ύψιστο λειτούργημα και όχι μια απλή εργασία. Άνθρωποι που πονάνε μαζί μας, χαίρονται μαζί μας, δακρύζουν μαζί μας.

Η μητέρα μου όσο μπορούσε να έρθει στο κέντρο, μετρούσε τις μέρες που θα συναντήσει τις φίλες της, το προσωπικό για τα μαθήματα, τον γυμναστή, την χορωδία. Περίμενε με αγωνία τις γιορτές, τις εκδηλώσεις, είχε την συνεχή φροντίδα και αγάπη της κ. Γκαβοπούλου στα ιατρικά θέματα και το ενδιαφέρον του κ. Πετσάνη.

Για εμάς, τους περιθάλπτοντες, κάθε κούραση, κάθε ένταση, κάθε πίεση, ξεπερνιόταν πιο εύκολα μπροστά στην χαρά της, την χαρά ενός μικρού παιδιού μπροστά σε αυτή την απίστευτη αγάπη και υποστήριξη σας. Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω από τα βάθη της ψυχής μου και να σας στείλω την δική μου συμπαραστάση σε όλους εσάς, για το δύσκολο αυτό έργο, που ειδικά σήμερα γίνεται ακόμα πιο επίπονο.

Σας παρακαλώ, μην εγκαταλείψετε ποτέ αυτές σας τις προσπάθειες. Οι ζωές και οι ψυχές των ανθρώπων αυτών που έζησαν μαζί σας, θα σας συντροφεύουν για πάντα και ακόμα και αν δεν μπορούν να σας το εκφράσουν, θα σας χαμογελούν με ευγνωμοσύνη όπου και αν βρίσκονται.

ΥΓ καταθέτω στην μνήμη της μια μικρή δωρεά των 50 ευρώ, σαν ένα κέρασμα δικό της από εκεί που βρίσκεται τώρα, σε όλους εσάς τους Ανθρώπους.

Ο Θεός να σας έχει καλά

Κωνσταντίνος Παπαχατζής

Εμπειρίες

Μια μικρή αναδρομή από την ημέρα που θέλησα να γίνω μέλος της οικογένειας των ασθενών που υποφέρουν από τη νόσο Alzheimer. Ήρθα τον Οκτώβριο του 2010 επειδή ξεχνούσα πράγματα, ονόματα, παλιούς γνωστούς και γεγονότα που πέρασαν και ήταν σημαντικά. Συν τοις άλλοις είχα έντονο πρόβλημα άγχους και μελαγχολίας. Πέρασα από τους 'καλούς' γιατρούς του ιδρύματος που μου έδωσαν συμβουλές και λύσεις για το πρόβλημά μου. Από τις πρώτες μέρες διαπίστωσα ότι η ζωή μου άρχισε να αλλάζει προς το καλύτερο. Έγινα πιο εύθυμος, δεν κλεινόμουν στον εαυτό μου, μιλούσα περισσότερο, δεν νευρίαζα πολύ και το γέλιο έγινε μέρος της ζωής μου.

Παρακολουθώντας μαθήματα πνευματικά και γνώσεων από τους καλούς μας δασκάλους και δασκάλες άρχισα να βελτιώνω τη μνήμη μου. Συγχρόνως, έκανα εντατική γυμναστική με την επίβλεψη του, αγαπητού σε όλους τους μαθητές, κ. Χρήστου Μουζακίδη και βελτίωσα πολύ τις σωματικές μου ικανότητες. Εφαρμόζοντας το αρχαίο ρητό 'νους υγιής εν σώματι υγιεί' ένιωσα 10χρόνια νεώτερος και πολύ δυνατότερος. Η σχολή μου έγινε απαραίτητη. Γέμισα τις πρωινές μου ώρες –μακριά από το καφενείο- και πιστέψτε το περριμένω να ξημερώσει για να περάσω ευχάριστα και δημιουργικά την ημέρα μου. Τα Σαββατοκύριακα (οι καλύτερες ημέρες για όλους τους ανθρώπους) κατάντησαν για μένα ανιαρά και βαρετά. Η ζωή μου απέκτησε νόημα, έκανα φίλιες με πολλούς συμμαθητές και συμμαθήτριες και νιώθω ότι όλοι με αγαπούν. Έμαθα χασάπικο βαρύ (128 βήματα μετρημένα με ακριβεία!!), απέκτησα ομαδικό πνεύμα και βελτίωσα πολύ την αριθμητική και το μέτρημα, καθώς και την Αλφαβήτα (κανονικά και αντίστροφα). Τελικά στο Alzheimer την 'βρίσκω'.

Σας ευχαριστώ όλους για την προσφορά σας!

Γιώργος Μπαλιδάκης

Σε έξι μήνες κλείνω δύο χρόνια που παρακολουθώ τις διάφορες δραστηριότητες στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, Πέτρου Συνδίκου 13.

Στο χρονικό αυτό διάστημα πρέπει να πω, πως έχω ωφεληθεί πάρα πολύ.

Πρώτα απ' όλα νοιώθω πιο αισιόδοξη, γιατί κάθε μέρα έχω κάπου να πάω. Έχω ένα πρόγραμμα στη ζωή μου και το ενδιαφέρον είναι μεγάλο.

Όλα τα μαθήματα που έχω παρακολουθήσει κάτι μου έχουν προσφέρει, και αυτά που κάνω τώρα ακόμη

περισσότερο ωφελούμαι.

Είμαι πολύ ευχαριστημένη γιατί νοιώθω αισιόδοξη, μου φεύγει το άγχος αυτοσυγκεντρώνομαι και πιστεύω στον εαυτό μου. Όλες οι δραστηριότητες μας εξασκούν τη μνήμη, την προσοχή, την κρίση, κ.ά. Έτσι βελτιώνεται η ψυχοσωματική και πνευματική μας υγεία.

Το προσωπικό που εργάζεται εδώ είναι όλοι άνθρωποι μορφωμένοι και φέρονται με πολύ αγάπη κατανόηση και ανθρωπιά. Μπορώ να πω πως όλες οι κοπέλες που δουλεύουν είναι άψογες. Με πολύ ευγένεια και λεπτότητα. Πάντα με το χαμόγελο στα χείλη.

Εμένα μου αρέσει πολύ η γυμναστική. Παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία και εναλλαγές, που δεν σε αφήνει να πλήξεις ούτε λεπτό. Ο Καθηγητής που μας κάνει το μάθημα αυτό, είναι υπέροχος στη δουλειά του και πάρα πολύ καλός άνθρωπος.

Μας αντιμετωπίζει όλους με πολύ αγάπη, λεπτότητα, κα ενδιαφέρον πάντα με το χαμόγελο.

Επίσης άλλο ένα μάθημα που με ενθουσιάζει πολύ, είναι όταν ασχολούμαι με Η/Υ. Μου αρέσει πολύ και η ώρα περνάει πολύ ευχάριστα. Οι ασκήσεις είναι καταπληκτικές και ο Καθηγητής μας είναι πολύ καλός και υπομονετικός που δεν περιγράφεται. Μας διορθώνει ό,τι δεν καταλαβαίνουμε πάντα με ηρεμία, χαμόγελο και υπομονή.

Χαίρομαι που υπάρχει αυτό το Κέντρο στη Θεσσαλονίκη και βρίσκουν θεραπεία, χαρά και ηρεμία πολλοί άνθρωποι.

Β. Δήμητρα

Κατ' αρχήν ευχαριστώ πολύ μια φίλη που με σύστησε να έρθω να γνωρίσω αυτό που δεν πίστευα. Το περιβάλλον, τα κορίτσια, τον γυμναστή... όλοι τους είναι πολύ καλοί, εργατικοί, φιλότιμοι, απλοί. Έχω 5 μήνες, μπορώ να πω ότι είμαι καινούργια, αλλά μ' αρέσει πολύ το μάθημα που κάνουμε, ο τρόπος που μιλάνε τα κορίτσια με κάνουν να αισθάνομαι όμορφα. Γνώρισα την Κατερίνα στο βίντεο και την Γεωργία στη μουσικοθεραπεία. Η Κατερίνα το κάνει θαυμάσια το μάθημα αλλά εγώ έχω λίγο άγχος να προσέξω το βίντεο, να θυμηθώ και περισσότερο άγχος στο τέλος του μήνα που κάνουμε τεστ. Το άγχος διπλασιάζεται για να προσπαθήσω να θυμηθώ 4 βίντεο! Για μένα όσο και να μ' αρέσει το μάθημα της, χωρίς να θέλω αγχώνομαι και δεν είναι καλό. Το μάθημα της Γεωργίας μου αρέσει αρκετά. Λίγο δύσκολο είναι με τις εικόνες, προσπαθώντας να θυμηθώ τα νούμερα και την εικόνα. Το άγχος είναι πολύ μικρό, γίνεται προσπάθεια.

Πάω στο μάθημα της γυμναστικής όποτε μπορώ με τον Χρήστο. Με ηρεμεί, γυμνάζει σώμα και μυαλό. Είναι πολύ ήρεμος με πολύ υπομονή, του αξίζει το «μπράβο του». Είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένη και θέλω να είμαι γερή για να πηγαίνω. Πάντως συγχαρητήρια για τους ανθρώπους, για το



Ομάδες στήριξης περιθαλπόντων μέσω διαδικτύου

όμορφο περιβάλλον, που κάνει πολύ καλό σε πολύ κόσμο.

Ευχαριστώ πάρα πολύ

Ανώνυμη

Η πρώτη μου επαφή με την Εταιρεία Alzheimer ήταν τον Οκτώβριο του 2011 που ήρθα για προληπτικές εξετάσεις. Από τον Μάρτιο που παρακολουθώ το πρόγραμμα γυμναστικής και έρχομαι κάθε εβδομάδα έχω αντιληφθεί ότι η Εταιρεία προσφέρει σοβαρό έργο στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας, με απασχόληση και εκπαίδευση σε διάφορες δραστηριότητες όπως και ιατρικές υπηρεσίες σε διάφορους τομείς καθώς και κοινωνικοποίηση των ατόμων με τις διάφορες εκδηλώσεις, ειδικά στο τμήμα Γυμναστικής. Ο κ. Χρήστος με ζήλο και φροντίδα μας γυμνάζει και ενδιαφέρεται προσωπικά για τον καθένα ξεχωριστά. Είναι ευγενής και προσηνής με όλους και έχει τον σεβασμό και την αγάπη όλων των γυμναζομένων.

Γ.Θ.

Χρόνος, άγχος, προβλήματα, μοναξιά!... Και να μια ελπίδα – «Η Αγία Ελένη» – που μαζί με το προσωπικό της είναι ένα από τα αντίδοτα σε όλα αυτά, και μας δίνει τη δύναμη και το κουράγιο να παλέψουμε και να νικήσουμε. Σας ευχαριστούμε.

Π.

Είμαι απόλυτα ευχαριστημένος με το μάθημα της Γυμναστικής. Οι εκτελούμενες ασκήσεις συμβάλλουν τόσο στην άσκηση του σώματος όσο και του πνεύματος. Ο καθηγητής είναι εξαιρετικός, επικοινωνιακός, υπομονετικός, φιλικός, πρόσχαρος κλπ. Όλοι οι συμμετέχοντες είναι φιλικοί, πρόσχαροι, υπάκουοι, κλπ. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στη δημιουργία πάρα πολύ ευχάριστου κλίματος.

Σ.Ι.

Είναι γνωστό ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι περιθαλπόντες εξαιτίας του βάρους της περιθαλψής επιδρούν αρνητικά στη σωματική, ψυχική και νοητική τους υγεία. Ποικίλες έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή των περιθαλπόντων ασθενών με άνοια σε ομάδες στήριξης είναι απαραίτητη τόσο για τη βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας όσο και την ενίσχυση της ψυχολογικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής τους. Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που ήδη εφαρμόζονται ποικίλουν στη μορφή τους - ατομική, οικογενειακή ή ομαδική θεραπεία- αλλά και στο πλαίσιο στο οποίο πραγματοποιούνται –κέντρα ημέρας, συναντήσεις κατ' οίκον, τηλεφωνική επικοινωνία και διαδικτυακές υπηρεσίες (Chiu et al., 2009).

Παράλληλα με τις παραδοσιακές υπηρεσίες, οι εξ' αποστάσεως υπηρεσίες στήριξης (διαδικτυακή ή τηλεφωνική) στοχεύουν να καλύψουν τις ανάγκες της μερίδας των περιθαλπόντων οι οποίοι λόγω γεωγραφικών, χρονικών ή άλλων περιορισμών δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε μια εκ του σύνεγγυς ομάδα στήριξης. Πρόσφατες έρευνες έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών παρεμβάσεων στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης των περιθαλπόντων, στην αύξηση της αυτό - αποτελεσματικότητάς τους και στη μείωση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης (Marziali & Garcia, 2011; Beauchamp et al., 2005).

Στα πλαίσια της Ελληνικής Εταιρείας Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, σε συνεργασία με το τμήμα Πληροφορικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, παρέχεται η δυνατότητα συμμετοχής σε διαδικτυακή ομάδα στήριξης. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται μια φορά την εβδομάδα μέσα σε ένα διαδικτυακό χώρο συνάντησης με τη χρήση οπτικό - ακουστικού υλικού. Στόχος τους είναι αφενός η παροχή **πληροφοριών και πρακτικών συμβουλών** προκειμένου η φροντίδα να είναι αποτελεσματικότερη και αφετέρου η παροχή **συναισθηματικής υποστήριξης** στους περιθαλπόντες, ώστε να αντιμετωπιστούν πιθανά αρνητικά συναισθήματα.

Κωνσταντίνα Καραγκιόζη, Ψυχολόγος

Εμπειρία από περιθάλπουσα:

«Είμαι χαρούμενη που σε γνώρισα. Βρισκόμουν σε πολύ δύσκολη θέση, μάλλον σε αδιέξοδο και έψαχνα κάποιον να με συμβουλέψει πως να χειριστώ και να αντιμετωπίσω την άνοια που έχει ο σύζυγός μου. Ταλαιπωρήθηκα πολύ. Θύμωνα, νευρίαζα, νόμιζα ότι μου έλεγε ψέματα. Προσπαθούσα να τον πλησιάσω, αλλά ήταν δύσκολο, μέχρι που σε γνώρισα. Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι θα σε έβλεπα και θα με έβλεπες μέσα από τον υπολογιστή καθώς και τις άλλες κυρίες και θα συζητούσαμε. Πήρα αρκετή βοήθεια. Από όσα μας είπες τα πιο πολλά τα έχω ζήσει. Εκείνο που μου έκανε εντύπωση, όμως, είναι το ότι χειρίστηκα διαφορετικά τη συμπεριφορά μου και βοηθήθηκα να είμαι πιο ήρεμη. Σ' ευχαριστώ παρά πολύ.»

Κ. Ρ., Αίγιο

Παραμύθι: Μια Μεγάλη Αγκαλιά!

Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια χελωνίτσα που την έλεγαν Φωτεινή.

Η Φωτεινή έμενε στο δάσος, στο σπίτι του παππού και της γιαγιάς, γιατί ο μπαμπάς και η μαμά της έλειπαν.

Θ' αναρωτιέσαι, γιατί έλειπαν οι γονείς της;

Ο μπαμπάς της Φωτεινής είχε αρρωστήσει βαριά. Κάτι έπαθε το καβούκι του και έσπαγε σιγά-σιγά. Έτσι, μαζί με τη μαμά της πήγαν στο μεγάλο δάσος, να ζητήσουν τη βοήθεια του σοφού μάγου. Ίσως εκείνος με τα μαγικά του φίλτρα να μπορούσε να γιατρέψει τον μπαμπά της.

Η Φωτεινή ήθελε τόσο πολύ να δει τους γονείς της!!! Πολλές φορές σκεφτόταν μήπως έκανε κάτι αυτή και αρρώστησε ο μπαμπάς της. Άλλες φορές σκεφτόταν, μήπως ο μπαμπάς της και η μαμά της, τώρα που είναι στο μεγάλο δάσος, την ξεχάσουν και δεν την αγαπάνε πια. Αυτές και άλλες τόσες σκέψεις βασάνιζαν το μυαλούδάκι της Φωτεινής. Κάθε βράδυ κοιτούσε τον ουρανό και παρακαλούσε τα σύννεφα και τα αστεράκια να φέρουν πίσω τους γονείς της.

Και έτσι οι μέρες περνούσαν..

Μια μέρα, όμως, η Φωτεινή γύρισε στο σπίτι νωρίτερα. Οι παππούδες της δεν την κατάλαβαν και τους κρυφάκουσε που έλεγαν πως η υγεία του μπαμπά της χειροτερεύει.

Η Φωτεινή έκανε πως δεν άκουσε τίποτα. Μπήκε στο δωμάτιο της και τηλεφώνησε τους φίλους της, τον Αναστάση το λιονταράκι, την Αγγέλα την τίγρη, τη Σόφη την πεταλουδίτσα και την Αγάπη την ελεφαντίνα. Εκείνοι ήρθαν όσο πιο γρήγορα μπορούσαν. Η Φωτεινή άρχισε να τους λέει όλα όσα είχε κρυφακούσει. Στο τέλος τους είπε πως σκέφτεται να φύγει, να πάει να βρει τον μπαμπά και τη μαμά.

Τότε η Αγγέλα της είπε πως, αν πίστευε πως ήταν καλή ιδέα, θα την έβαζε στην πλάτη της και θα την πήγαινε όσο πιο γρήγορα μπορούσε στους γονείς της. Ο Αναστάσης είπε πως θα ερχόταν και αυτός μαζί τους, για να τους προστατέψει από τους κινδύνους που θα συναντούσαν στο μεγάλο δάσος, αλλά σκέφτηκε ότι δεν είναι καλή ιδέα. Η Αγάπη δεν μιλούσε, μόνο άκουγε. Στο τέλος είπε, «Συμφωνώ και εγώ! Δεν είναι καλή ιδέα! Ας σκεφτούμε μια καλύτερη ιδέα όλοι μαζί!»

Άρχισαν να σκέφτονται, ώσπου ξαφνικά, ακούστηκε η φωνή της Αγγέλας «Το βρήκα!», «Φωτεινή πάρε χαρτί και μολύβι! Αφού δεν μπορείς να πας, θα γράψεις ένα γράμμα στους γονείς σου και θα τους πεις όλα όσα θέλεις, σα να είσαι κοντά τους!»

Στο μεταξύ, να σου και η Σόφη η πεταλουδίτσα - αργοπορημένη όπως πάντα. Άκουσε την ιδέα της Αγγέλας, συμφώνησε και πήγε να φωνάξει το Γρηγόρη το περιστέρι, το πιο γρήγορο περιστέρι του δάσους, να πάει το γράμμα στους γονείς της Φωτεινής.

Αφού συμφώνησαν όλοι ότι είναι ωραία η ιδέα, η Φωτεινή άρχισε να γράφει...

«Αγαπημένε μου μπαμπά και μαμά, μου λείπετε τόσο πολύ! Κάθε βράδυ κοιτάω τον ουρανό και παρακαλώ τα σύννεφα και τα αστεράκια να σας φέρουν γρήγορα κοντά μου.. Μπαμπά μου! Μαμά μου! Έχω τόσα πολλά να σας πω που δεν χωράνε σε αυτό το γράμμα. Το μόνο που μπορώ τώρα να σας πω είναι ότι σας αγαπώ και σας ευχαριστώ που είστε εσείς οι γονείς μου! Κι αν μερικές φορές θυμώνω και λέω ότι δεν σας θέλω, να ξέρετε ότι δεν το εννοώ!

Σας φιλώ γλυκά και σας στέλνω την πιο μεγάλη μου αγκαλιά!»

Πήρε το γράμμα ο Γρηγόρης που μόλις είχε έρθει και πέταξε αμέσως ψηλά για να πάει το γράμμα στους γονείς της Φωτεινής.

Εκείνο το βράδυ η Φωτεινή ένιωσε ότι αυτή η αγάπη που νιώθει για τους γονείς της δεν θα χαθεί ποτέ..

Την επόμενη μέρα πριν καλά καλά ξημερώσει η Φωτεινή ξύπνησε από έναν επίμονο χτύπο στο παράθυρο της. «Τί να είναι; αναρωτήθηκε» και πριν καλά καλά τελειώσει τη φράση της, είδε τον Γρηγόρη και η καρδιά



της άρχισε να χτυπάει δυνατά. «Θεέ μου, κάνε να έχει νέα από τον μπαμπά και τη μαμά» και με τρεμάμενα χεράκια άνοιξε το παράθυρο.

Η ευχή της εισακούσθηκε και έτσι βρέθηκε να κρατάει στα χέρια της το γράμμα του μπαμπά της. Το άνοιξε με λαχτάρα και άρχισε να το διαβάζει δυνατά.

«Αγαπημένη μου κορούλα! Τι και αν είμαστε μακριά η μαμά σου και εγώ.. Σε σκεφτόμαστε καθημερινά. Σε αγαπάμε, όσο δεν μπορείς να φανταστείς, και είμαστε πολύ περήφανοι για σένα! Η αγάπη σου φωτίζει και ζεσταίνει τις καρδιές μας. Ο σοφός μάγος κάνει ό,τι μπορεί για να γίνω καλύτερα και να γυρίσουμε γρήγορα κοντά σου, αλλά.. Φωτεινή μου, ό,τι και να γίνει, θέλω να ξέρεις ότι πάντοτε θα είμαστε μαζί.

Σε φιλώ και εγώ γλυκά και σου στέλνουμε με τη μαμά την πιο μεγάλη μας αγκαλιά!»

Η Φωτεινή δεν άφηνε το γράμμα από τα χέρια της. Για μέρες το κουβαλούσε μαζί της και ήταν τόσο χαρούμενη...

Μετά από λίγες μέρες, μια άλλη μεγάλη έκπληξη περίμενε την Φωτεινή! Γύρισε η μαμά της! Η Φωτεινή έτρεξε, την αγκάλιασε και άρχισε να τη φιλάει. «Μαμά μου, μανούλα μου, μαμά μου!» Μετά από λίγη ώρα τη ρώτησε, «...μαμά που είναι ο μπαμπάς; Ήταν κουρασμένος και κοιμάται; Μήπως ο σοφός μάγος δεν τον άφησε να έρθει; Πες μου, μανούλα μου, τι έγινε;»

Η μαμά της την κοίταξε και της απάντησε με ηρεμία: «Φωτεινούλα μου, ο μπαμπάς έφυγε. Το τελευταίο πράγμα που μου είπε είναι ότι μας αγαπάει και ότι θα είναι πάντα κοντά μας...».

Η Φωτεινή δεν κατάφερε να πει λέξη. Μπήκε στο δωμάτιο της, κλείδωσε την πόρτα και άρχισε να κλαίει. Ήρθαν οι φίλοι της, της είπαν να τους ανοίξει να μιλήσουνε, μα... δεν ήθελε να δει κανέναν. Μέρες ολόκληρες ούτε έτρωγε, ούτε έπινε. Κόντεψε ακόμα και ν' αρρωστήσει.

Όλες αυτές τις μέρες η μαμά της Φωτεινής ήταν διαρκώς έξω από τη πόρτα της. Δεν μιλούσε. Το μόνο πράγμα που της είπε είναι: «Φωτεινούλα μου, αν δεν ζήσεις τη λύπη, δεν μπορείς να αισθανθείς τη χαρά. Εγώ θα είμαι εδώ για σένα όταν εσύ το ζητήσεις».

Ένα βράδυ η Φωτεινή είδε στον ύπνο της τον μπαμπά της να της λέει πως είναι πολύ στεναχωρημένος, γιατί όλες αυτές τις μέρες τη βλέπει να

είναι κλεισμένη στο δωμάτιό της.

Ξύπνησε, άναψε το φως και περίμενε μέχρι να ξημερώσει.

Το πρωί ζήτησε συγγνώμη από τη μαμά της.. πριν καλά – καλά τελειώσει τη φράση της η μαμά της την αγκάλιασε και της εξήγησε ότι δεν πρέπει να ζητάει συγγνώμη, γιατί όλοι πονάμε και στεναχωριόμαστε για κάποιον που αγαπάμε και φεύγει. Της έδωσε ένα γλυκό φιλί και τη συμβούλεψε να πάει να βρει τους φίλους της. «Όταν είμαστε στεναχωρημένοι χρειαζόμαστε παρέα, έτσι μαλακώνει ο πόνος... όπως όταν σου δίνω μέλι. Οι φίλοι είναι το μέλι στη ζωή μας. Πήγαινε να τους βρεις. Σε περιμένουν».

Έτσι και έγινε.. Η Φωτεινή πήγε να βρει τον Αναστάση, την Αγγέλα, τη Σοφία και την Αγάπη για να τους πει τι είχε συμβεί.

Κανένας τους δεν μίλησε στην αρχή. Μόνο την αγκάλιασαν τρυφερά, όπως μπορούσε ο καθένας. Αν τους έβλεπες από πάνω, θα έβλεπες ένα περίεργο αστεράκι να σχηματίζεται: η Φωτεινή στη μέση και στο καβουκάκι της ακουμπισμένα απαλά, η προβοσκίδα της Αγάπης, οι ουρίτσες του Αναστάση και της Αγγέλας και το φτεράκι της Σοφίας.

Η Αγγέλα δάκρυσε κρυφά γιατί ήξερε πως είναι... Σκούπισε το δάκρυ της γρήγορα - γρήγορα και υποσχέθηκε να μην αφήσει τη Φωτεινή ούτε στιγμή μόνη της. Η Σοφία έκανε την ίδια υπόσχεση και, μιας και ήταν πρακτικό μυαλό, αποφάσισε να βρει τρόπο να φέρνει το μπαμπά της Φωτεινής στα όνειρα της, όσο πιο συχνά γίνεται. Εκεί που ο Αναστάσης έψαχνε κάτι αστείο να πει, η Αγάπη έδωσε τη λύση! Δεν κατάφερε να συγκρατήσει μια σταγονίτσα από την προβοσκίδα της και έκανε μούσκεμα το καβουκάκι της Φωτεινής!!! Κοιτάχτηκαν όλοι μαζί μεταξύ τους και άρχισαν να γελάνε δυνατά! Για πόση ώρα γελούσανε και τώρα τα μάτια τους ήταν γεμάτα δάκρυα από τα γέλια! Αυτά τα δάκρυα δεν τα έκρυψε κανείς τους! Τους βρήκε το βράδυ να παίζουμε και να γελάνε, και όλα τα αστεράκια τους καμάρωναν και χαίρονταν μαζί τους... Ειδικά ένα!!!

Από τότε, κάθε φορά που η Φωτεινή στεναχωριόταν για το μπαμπά της, θυμόταν το όνειρο που είχε δει. Κοιτούσε τον ουρανό, χαμογελούσε, άνοιγε τα χέρια της και έστελνε μια μεγάλη αγκαλιά, σίγουρη πως και ο μπαμπάς της την αγκάλιαζε..

Μελίνα Μακρίδου

MSc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχολόγος Gestalt

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α.)**
ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Λασιθίου
Επιμενίδου 39γ, TK 721 00,
Αγ. Νικόλαος,
☎28413 41330, F: 28410 24554
✉ ky.therapevtirio@gmail.com

ΑΓΡΙΝΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Αιτωλ/νίας
Κέντρου 4, TK 301 00, Αγρίνιο
☎26410 45324
✉ kbissas@otenet.gr

ΑΘΗΝΑ

• Σωματείο Αλληλοβοήθειας
Φροντιστών Ασθενών με Ν.
Alzheimer
Κάνιγγος 23, TK 106 77, Αθήνα
☎210 3811604, F: 210 3840317
Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678
✉ hagg@otenet.gr
www.gerontology.gr

• Ετ. Ν. Alzheimer & Συγγενών
Διαταραχών Αγ. Παρασκευής
Ηπείρου 17, TK 153 41, Αθήνα
☎210 6515268

✉ vassilisvag@msn.com

• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών
Μ. Μουσουρού 89 & Στίλβωνος
33, Παγκράτι, TK 116 36, Αθήνα
☎210 7013271, F: 210 6012239

✉ info@alzheimerathens.gr
www.alzheimerathens.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Ν. Alzheimer
Αργαλαστής Πηλίου
Δημαρχείο Αργαλαστής,
Τ. Κ. 37006, Νομός Μαγνησίας
☎/F: 24210 58218

ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης Ν.
Alzheimer & Συναφών Διαταρα-
χών
Β. Πύρρου 56, TK 471 00, Άρτα
☎26810 78595, 6944 680586

ΑΧΑΪΑ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. “Μνημοσύνη”
Πάτρας
Σωσικράτους 12, TK 264 43,
Πάτρα, ☎ : 6945395040
✉ traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Βόλου
Ανθεστηρίων 5, TK 385 00,
Αλυκές Βόλου
☎24210 87265, 24210 87266

alzheimervolos@hotmail.com

• Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου
“Η Αγία Σοφία”
Ρόζου 135, TK 383 33, Βόλος
☎24210 43448, F: 24210 44984
Γραμμή Βοήθειας: 24210 43448
✉ volos2@otenet.gr
www.institutoalzheimer.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κονιστρών
Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, TK 340 16
☎22220 58540, F: 24210 49984
✉ konistra@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. “Αλληλεγγύη”
Ηρακλείου
Νσαλιάνη 22, 713 06, Ηράκλειο
☎2810 226308, F: 2810 360047
alzheimheraklion@gmail.com
www.alzheimheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλη-
μάτων Ν. Alzheimer “Αγ. Ελένη”
Π. Συνδικά 13, 546 43, Θεσ/νίκη
☎2310 810411, F: 2310 925802
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλη-
μάτων Ν. Alzheimer
“Αγ. Γιάννης”

Κ. Καραμανλή 164, TK 542 48
☎2310 351451-5, F: 2310 351456
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
✉ info@alzheimer-hellas.gr
www.alzheimer-hellas.gr

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καλαμαριάς
Νικομηδείας 24, TK 551 31
☎6973302750
alz.kalamaria@gmail.com

• Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευρο-
εκφυλιστικών Νοσημάτων
Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου,
TK 543 52, ☎2310 830667
✉ info-pindis@gmail.com

• Εταιρεία Μελέτης Ν.
Alzheimer & Αγγειακών Ανοιών
Κ. Μακεδονίας
Στ. Τάττη 10, TK546 21, Θεσ/νίκη
☎2310 280707, F: 2310 261226
✉ nkalzheimer@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου
Alzheimer & Συναφών Διαταρα-
χών «Ιπποκράτης»
Γεν. Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
Α. Μακρυγιάννη, TK 450 01,

Ιωάννινα
☎26510 80420
ΚΑΒΑΛΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καβάλας
Φαληραϊός 20, TK 654 04, Αγία
Παρασκευή, Καβάλα
☎2510 839951, F: 2510 839619

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών
νόσου Alzheimer - Συναφών
Διαταραχών & υπερηλίκων Ν.
Πέλλας
Κ.Η. Καρυώτισσας, TK 580 01,
☎24210 58218

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Εταιρεία Ν. Alzheimer Νομού
Καρδίτσας
Ιεζεκήλ 30, TK 431 00, Καρδίτσα
☎24410 75010

✉ imthf@imthf.gr

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος οικογενειών & φίλων
πασχόντων από νόσο Alzheimer
& συναφείς διαταραχές, «Ο
Λόγος»

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου
Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
TK 691 00, ☎25310 83844
✉ ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισης, Τέρμα Λαγού,
TK 412 22, Λάρισα,
☎2410 235169
✉ alzheim.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Ν.
Alzheimer & Συγγενών Διαταρα-
χών Μυτιλήνης
Ερμού 104, TK 81100, Μυτιλήνη
☎22510 61906, F: 2251026091
✉ nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν.

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, TK 630 80
☎6974 900754

✉ info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, TK 671 00
Ξάνθη, ☎6977 720669
✉ alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, TK 185 39,

Πειραιάς, ☎210 4222522

✉ drnsta@yahoo.gr
• Σωματείο Πειραιά
Γραμμή Βοήθειας 210 4903636
ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Νομού Ρεθύμνης
«Συμπαράσταση»,
Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα,
TK 741 00, Ρέθυμνο
☎2831101645

✉ alzheimertret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτι-
κών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας
παιδιών και ενηλίκων
“Πανάκεια”

Στ. Καζούλη 18, TK 851 00,
Ρόδος, ☎22410 78315

✉ koronis_panakeia@yahoo.gr
www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alz-
heimer & Συναφών Διαταραχών
Σερών

4ο Χιλ. Σερών Δράμας, Εμπορία
Σιδερίκων, Τ. Κ. 62100, Σέρρες
☎23210 55789, F: 23210 55789

✉ dimosthenis666@yahoo.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συγγενών Διαταραχών Χαλκί-
δας
Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων
4, Τ. Κ. 34100, Χαλκίδα
☎22210 84773

✉ eva2gel@hotmail.com

ΧΑΝΙΑ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χανίων
• Ινστιτούτο έρευνας -
εκπαίδευσης ψυχιατρικών
ανοϊκών ασθενών Alzheimer
Χρυσόπηγης 58, TK 731 00,
Χανιά, ☎28210 76050

✉ inerekal@otenet.gr

www.alzheimer-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής
Υγείας Παράρτημα Χίου
Αλ. Παχνού 11, TK 821 00, Χίος
☎22710 41020, F:22710-81491
✉ gmaris.chi@gmail.com

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ
ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Τηλ. 6974 408978

ΒΕΡΟΙΑ

Καρακοστή 15, TK 591 00, Βέροια
Τηλ. 23310 28344

ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Καλύμνος
Τηλ. 6974 765650

ΚΑΣΣΑΝΔΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κασσανδρείας
Τηλ. 23740 81203

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Πιερίας
Μ. Αλεξάνδρου 55, TK 601 00,
Κατερίνη, Τηλ. 23510 33192

ΚΕΡΚΥΡΑ

Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας

Γ. Μαρασλή 36, TK 491 00,
Κέρκυρα, Τηλ. 26610 43660

ΚΥΠΡΟΣ

• Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης
Ατόμων της νόσου Alzheimer
Σταδίου 31Α, TK 6020
Τηλ./FAX: +357 24 627104 / 627106
E-mail: alzchcyprus@cytanet.com.cy

• Επαρχιακή Επιτροπή Λεμεσού

Τηλ. 99-652796

• Επαρχιακή Επιτροπή Πάφου

Τηλ. 99-430187

• Επαρχιακή Επιτροπή Λευκοσίας
Τηλ. 99-592269

ΠΑΤΡΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Πάτρας
Παύλου Μελά 8, TK 262 23
Τηλ. 6345395040, Πάτρα, Αχαΐα